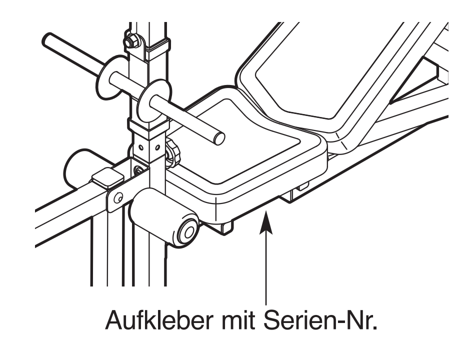
WEIDER® 240 TC

Modell-Nr. WEEVBE1409.0
Serien-Nr. ___________________

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



Aufkleber mit Serien-Nr.

FRAGEN?

Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

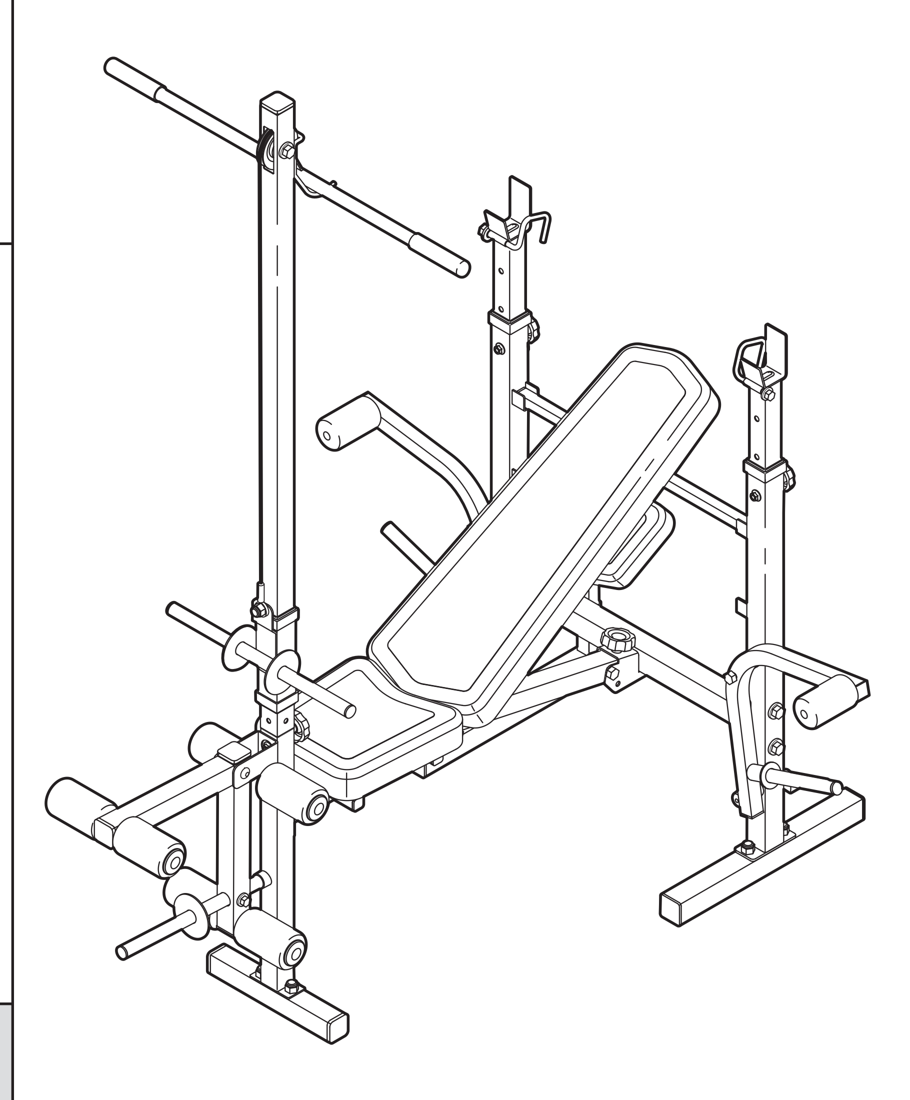
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleit-ung für späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG

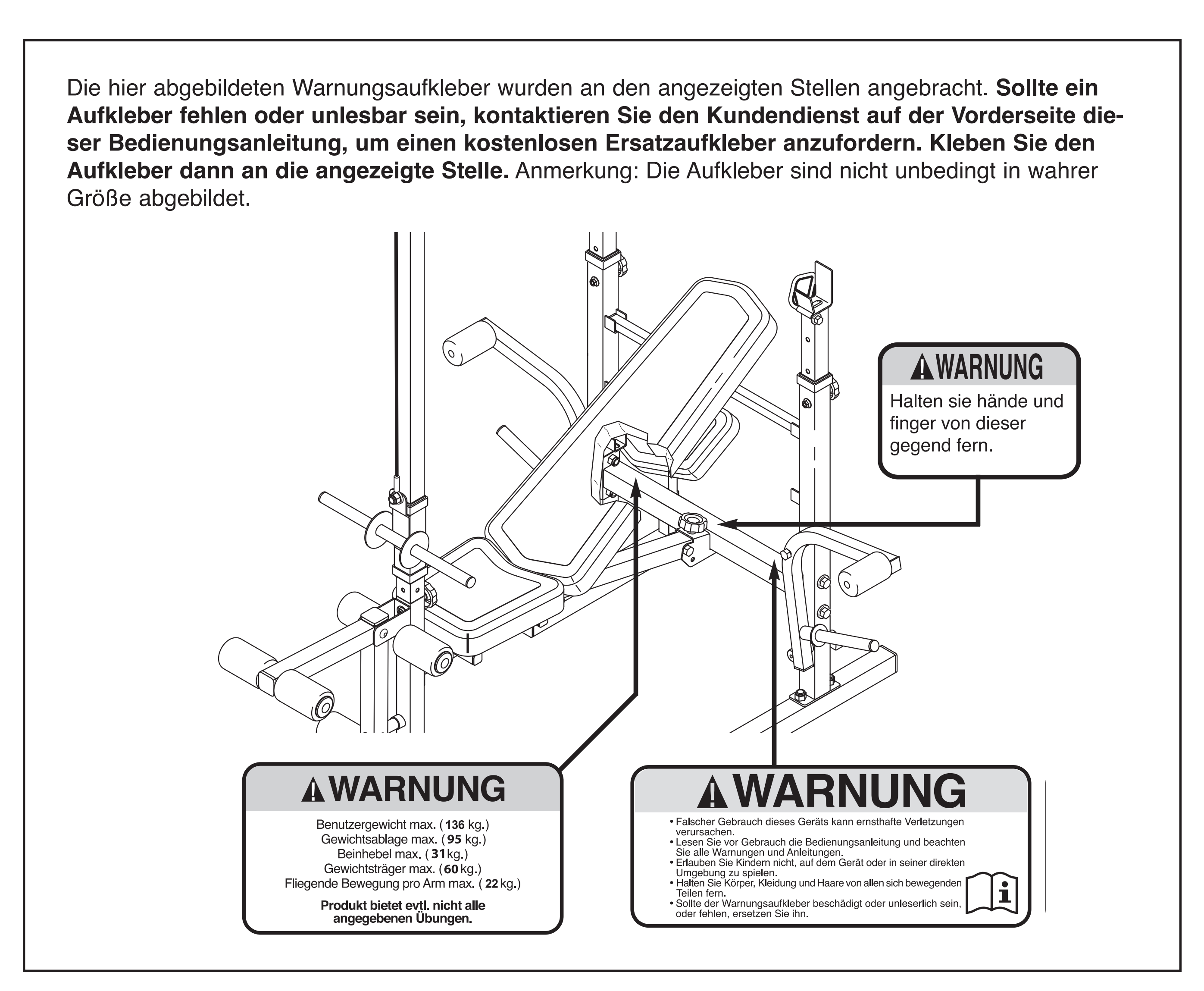


www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Kraftbank angebracht wurden, bevor Sie dieses Kraftbank benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

1. **Bevor man irgendein Sportprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders wichtig für Person über 35 oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.**

2. **Lesen Sie alle Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen auf der Kraftbank bevor Sie diese benützen. Verwenden Sie die Kraftbank nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

3. **Der Besitzer dieses Geräts trägt die Verantwortung, alle Benutzer der Kraftbank über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.**

4. **Die Kraftbank ist nur zum Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie die Kraftbank nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

5. **Die Kraftbank soll im Haus aufbewahrt werden, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie die Kraftbank auf eine ebene Fläche und geben Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Um das Gerät herum muss genügend Platz zum Aufsteigen und Absteigen sein, sowie zur Benutzung der Kraftbank.**

6. **Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.**

7. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von der Kraftbank ferngehalten werden.**

8. **Halten Sie Hände und Füsse von beweglichen Teilen fern.**

9. **Tragen Sie während des Trainings zum Schutz der Füße immer Sportschuhe.**

10. **Die Kraftbank ist dafür bestimmt, ein maximal Benützergewicht von 136 kg, und ein Gesamtgewicht von 209 kg zu tragen. Legen Sie nicht mehr als 95 kg, einschliesslich einer Hantel und Gewichte auf der Gewichtsablage. Legen Sie nicht mehr als 32 kg auf den Beinhebel. Legen Sie nicht mehr als 23 kg auf jeden Schwung Arm. Legen Sie nicht mehr als 59 kg auf die Gewichtshalterung. Anmerkung: Mit der Kraftbank sind keine Hantel oder Gewichte inkludiert.**

11. **Legen Sie immer die gleiche Anzahl an Gewichten an beiden Enden Ihrer Hantel wenn Sie diese gebrauchen.**

12. **Benützen Sie mit dieser Kraftbank keine Hantel die länger als 1,5 m ist.**

13. **Beim Hinzufügen oder Wegnehmen von Gewichten lassen Sie immer ein wenig Gewicht auf beiden Enden der Hantel, und sichern Sie die Hantel mit den Hantelhaken um ein mögliches Umkippen der Hantel zu verringern.**

14. **Beim Benützen des Beinhebels, legen Sie eine Hantel mit der gleichen Gewichtsmenge auf die Gewichtsablage um die Kraftbank auszugleichen.**

15. **Beim Benützen der Rückenlehne in einer Neigungsposition oder einer flachen Position, vergewissern Sie sich, dass die Rückenlehnehalterung vollständig in einer der Halteklammern auf den Pfosten eingefügt ist.**

16. **Sollten Sie während des Trainings Schmerzen haben oder schwindelig werden, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die neue WEIDER® 240 TC Kraftbank entschieden haben. Die Kraftbank bietet eine Auswahl an Trainingsmöglichkeiten an, die bestimmt sind, die Hauptmuskeln im Oberkörper zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu straffen, Ihre Muskeln dramatisch zu vergrößern und zu stärken oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Kraftbank wird Ihnen dabei helfen, spezifische Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Kraftbank in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–nummer und die Serien–nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien–nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

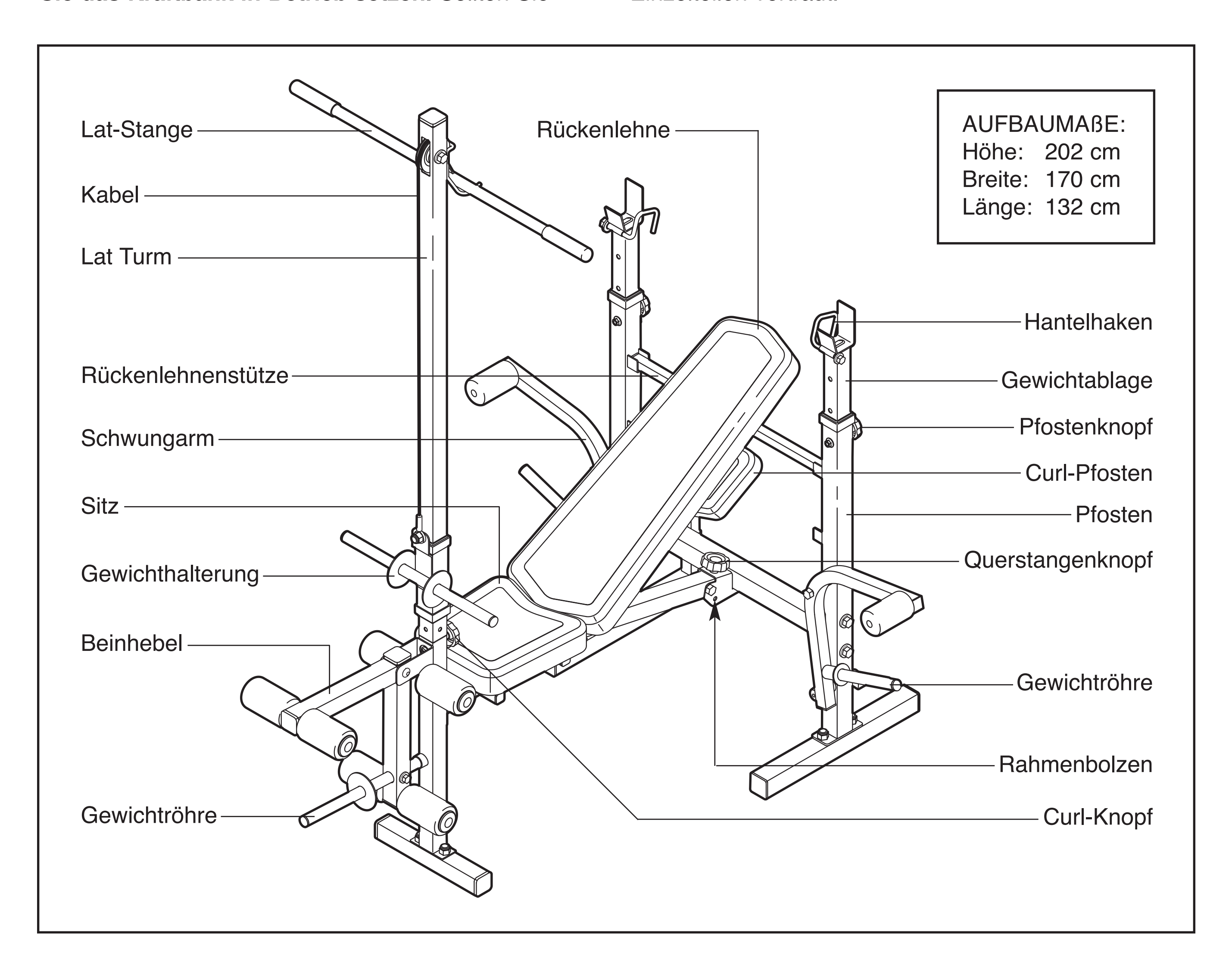
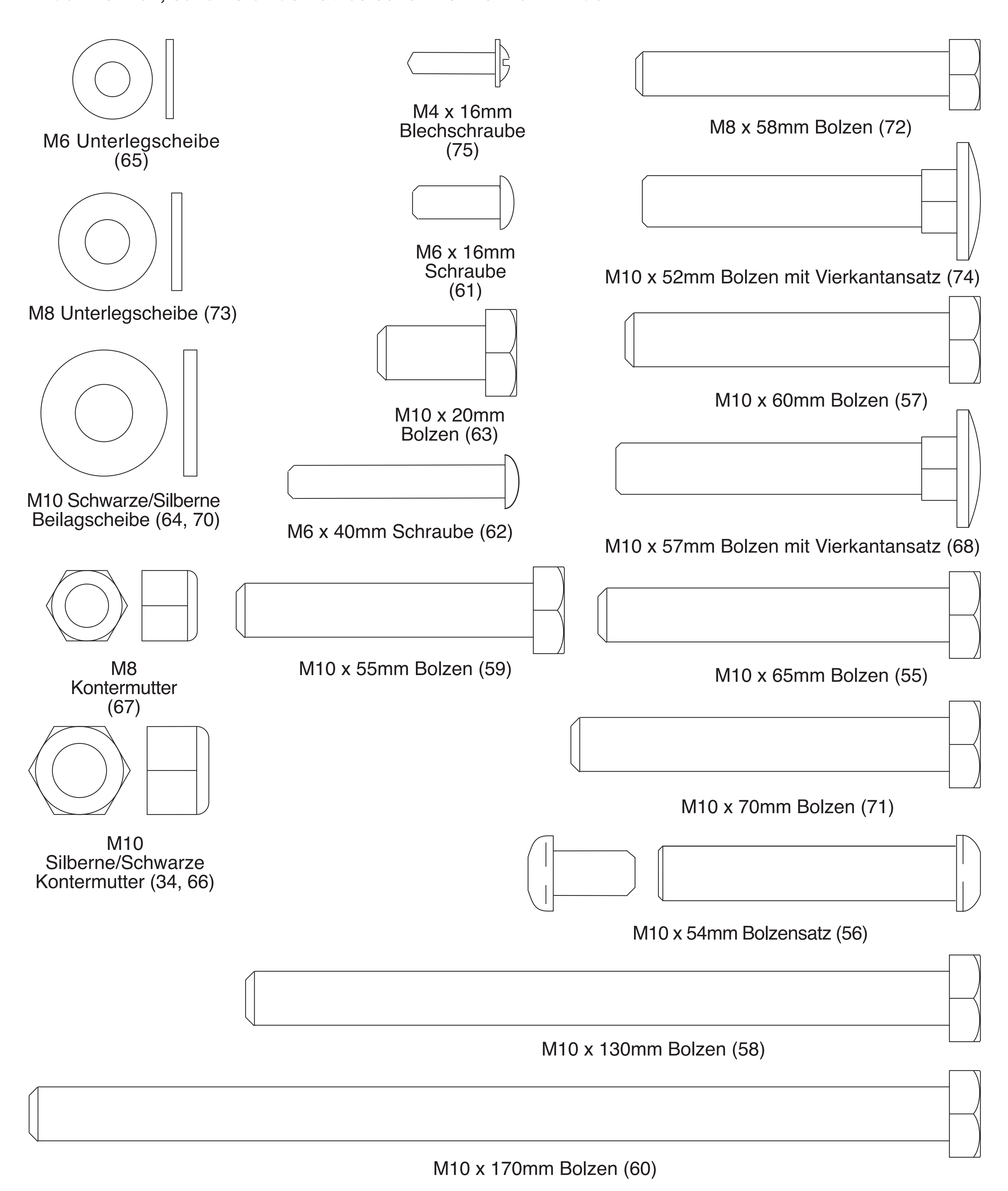


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die unten folgenden Abbildungen, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **WICHTIG: Wenn Sie ein Teil nicht im Zubehörsatz finden können, sehen Sie nach ob es schon vormontiert wurde.**



MONTAGE

Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Gebrauchsanweisung:

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen ihres Gewichts und Grösse, sollte die Kraftbank in dem Bereich montiert werden, wo sie benützt wird. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz haben, um bei der Montage um das Gerät herumlaufen zu können.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Packungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die DIAGRAMME FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5.
- Die folgenden Werkzeuge (nicht inkludiert) könnten für die Montage notwendig sein:

zwei verstellbare Schraubenschlüssel

einen Gummihammer

einen normalen Schraubendreher

einen Kreuzschlitzschraubendreher

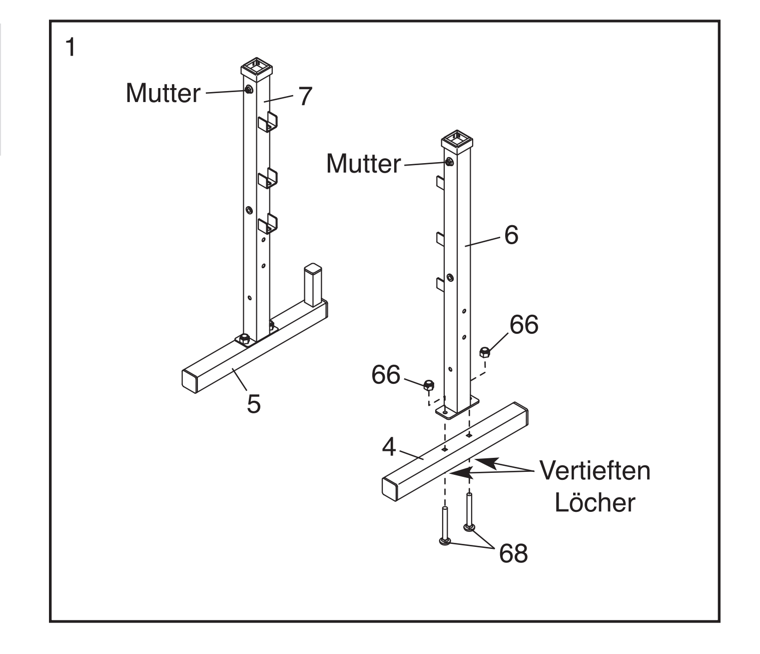
Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, vergewissern Sie sich, dass Sie die Information im oberen Kasten verstehen.**

   Richten Sie die linke Basis (4) so ein, dass die vertieften Löcher gegen dem Boden zugewandt sind.

   Identifizieren Sie den linken Pfosten (6) der mit einem “Links” Aufkleber gekennzeichnet ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts). Befestigen Sie den linken Pfosten an der linken Basis (4) mit zwei M10 x 57mm Schrauben mit Vierkantansatz (68) und zwei M10 schwarze Kontermuttern (66). **Ziehen Sie die schwarzen Kontermuttern noch nicht fest an. Vergewissern Sie sich dass sich die Mutter in der angezeigten Position befindet.**

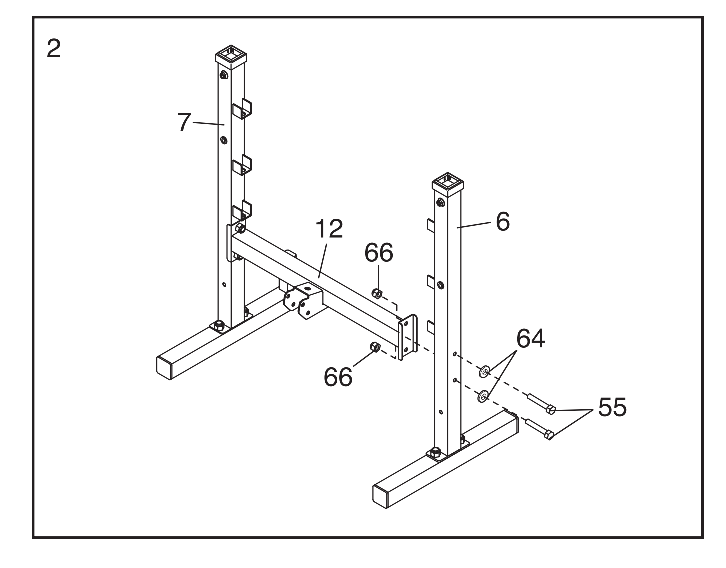
   Befestigen Sie den rechten Pfosten (7) an der rechten Basis (5) auf die gleiche Weise.



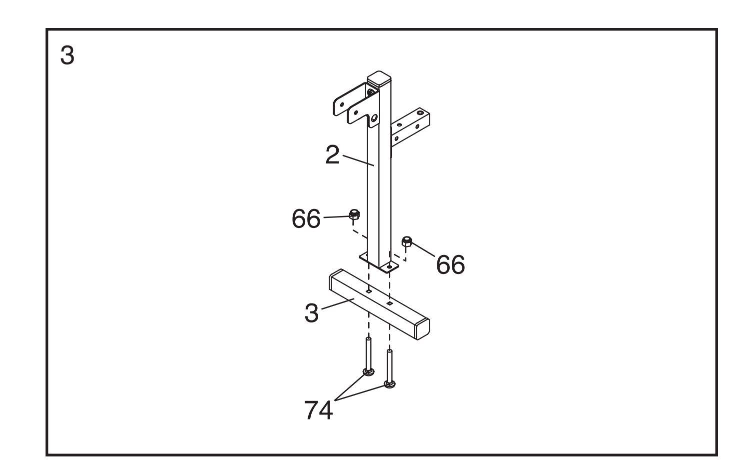
2. Befestigen Sie die Querstange (12) an den linken Pfosten (6) mit zwei M10 x 65mm Bolzen (55), zwei M10 schwarze Beilagscheiben (64), und zwei M10 schwarze Kontermuttern (66). **Ziehen Sie die schwarzen Kontermuttern noch nicht fest an.**

   Befestigen Sie die Querstange (12) an den rechten Pfosten (7) auf die gleiche Weise.

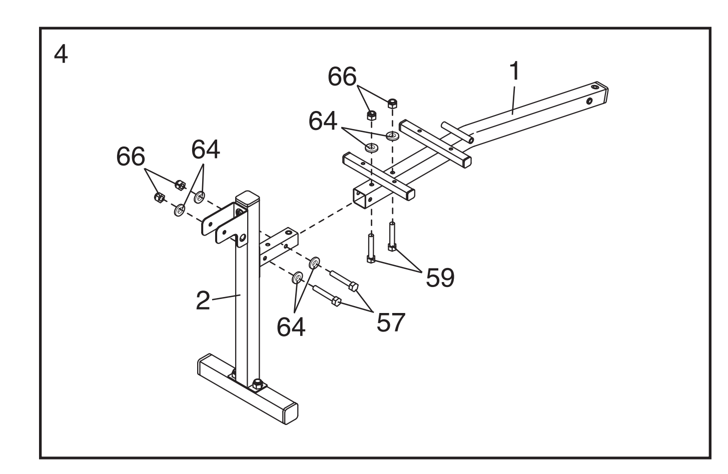
   Siehe Schritte 1–2. Ziehen Sie die M10 schwarze Kontermuttern (66) fest.



3. Befestigen Sie das Vorderbein (2) an die Vorderbasis (3) mit zwei M10 x 52mm Bolzen mit Vierkantansatz (74) und zwei M10 schwarze Kontermuttern (66).



4. Befestigen Sie das Vorderbein (2) an den Rahmen (1) mit zwei M10 x 60mm Bolzen (57), zwei M10 x 55mm Bolzen (59), sechs M10 schwarze Beilagscheiben (64), und vier M10 schwarze Kontermuttern (66).



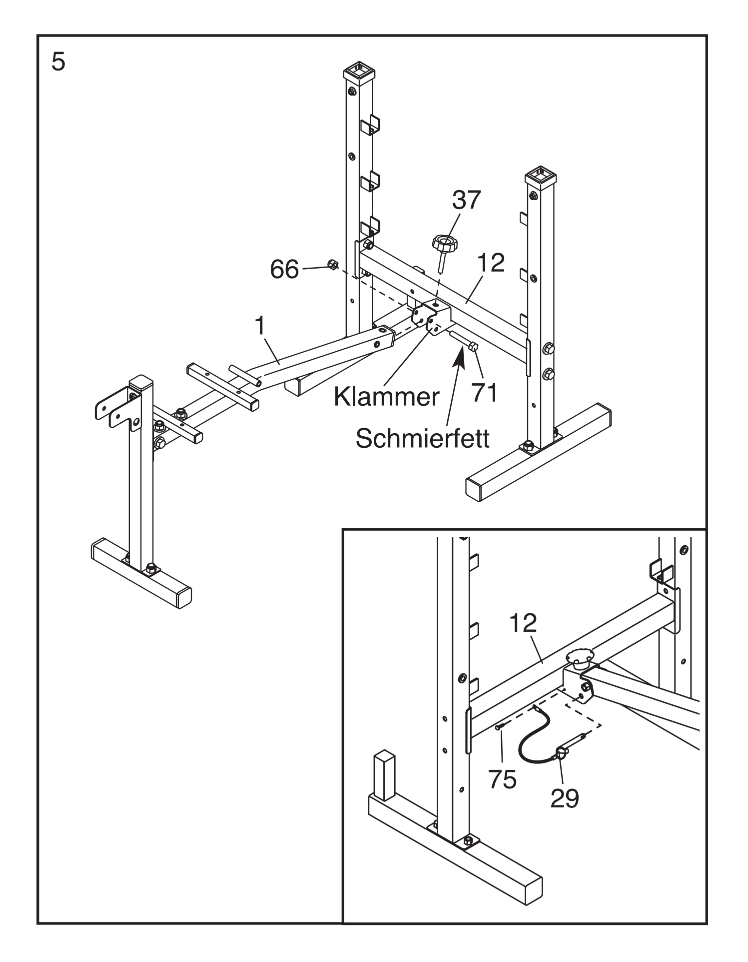
5. Geben Sie etwas von dem beigefügten Schmierfett auf einen M10 x 70mm Bolzen (71).

Befestigen Sie den Rahmen (1) an den oberen Löchersatz in der Klammer der Querstange (12) mit dem M10 x 70mm Bolzen (71) und einer M10 schwarzen Kontermutter (66).

Dann drehen Sie den Rahmenknopf (37) in der Klammer der Querstange (12) und des Rahmens (1) fest.

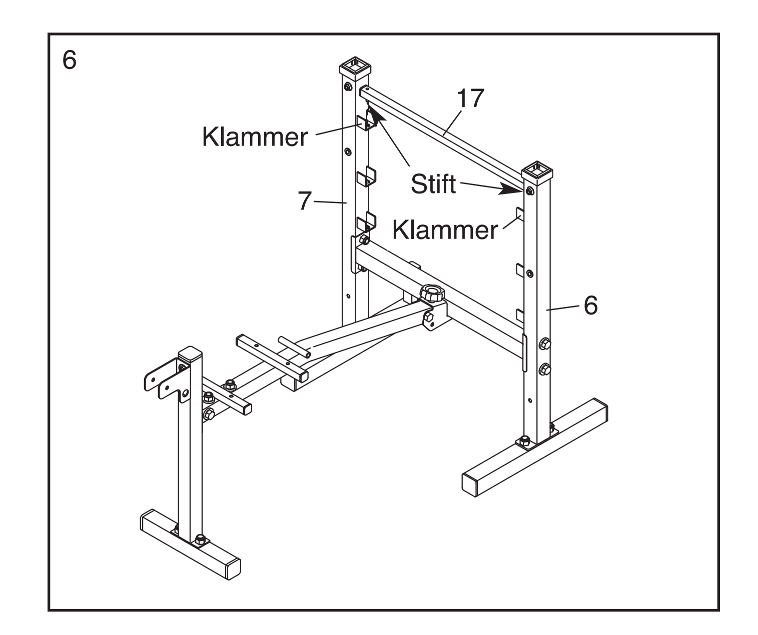
Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Fügen Sie den Querstangenstift (29) in den unteren Löchersatz in der Querstange (12) ein.

Befestigen Sie den Querstangenstift (29) an der Querstange (12) mit einem M4 x 16mm Blechschraube (75).



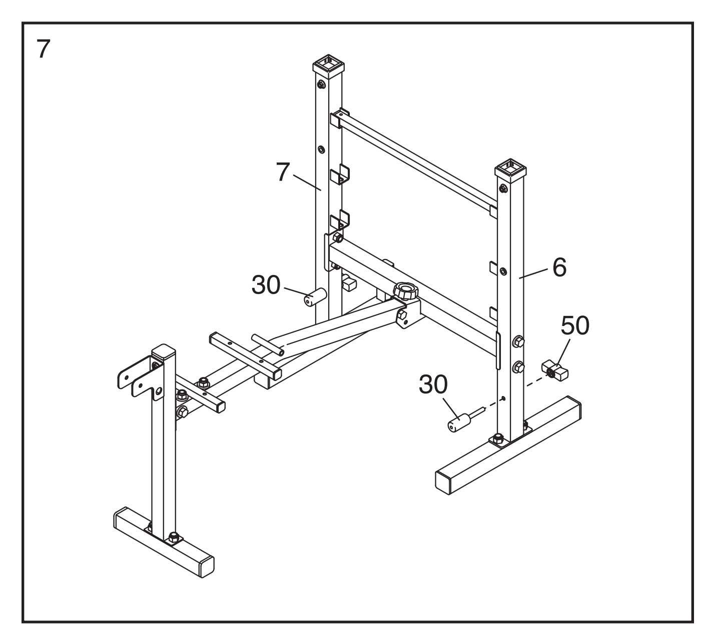
6. Richten Sie die Rückenlehnenstütze (17) so ein, dass die Stifte nach unten gerichtet sind.

   Setzen Sie die Rückenlehnenstütze (17) in einer der Klammersätze auf den linken und rechten Pfosten (6, 7).



7. Befestigen Sie einen Schwungarm-Stossdämpfer (30) mit einem Stossdämpfer-Knopf (50) an den linken Pfosten (6).

   Befestigen Sie den anderen Schwungarm-Stossdämpfer (30) an den rechten Pfosten (7) auf die gleiche Weise.

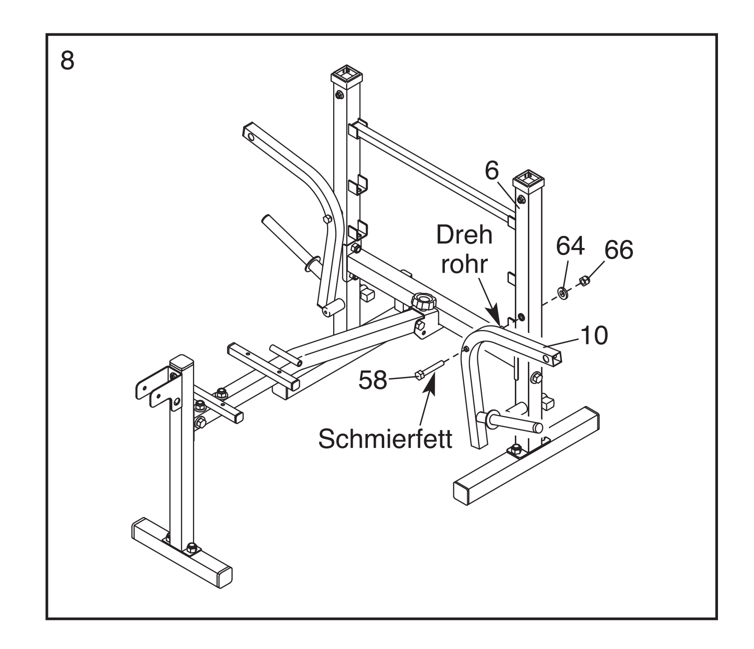


8. Finden Sie den linken Schwungarm (10), auf dem sich ein Drehrohr an der gekennzeichneten Seite befindet.

   Bringen Sie etwas Schmierfett an den M10 x 130mm Bolzen (58) an.

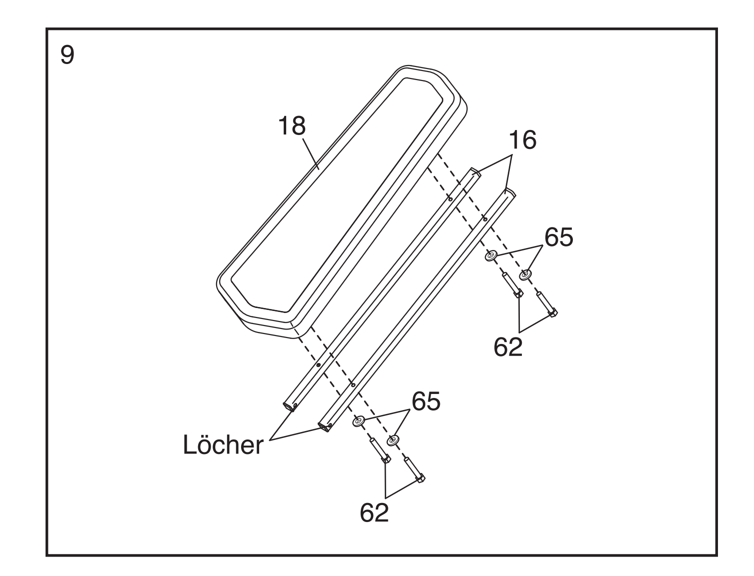
   Befestigen Sie den linken Schwungarm (10) an den linken Pfosten (6) mit den M10 x 130mm Bolzen (58), einer M10 schwarzen Beilagscheibe (64), und einer M10 schwarzen Kontermutter (66).

   Wiederholen Sie diesen Schritt für die andere Seite der Kraftbank.



9. Legen Sie die Rückenlehne (18) und die Rückenlehne-Rohre (16) wie gezeigt zurecht. **Vergewissern Sie sich, dass die angedeuteten Löcher sich in der angezeigten Stellung befinden.**

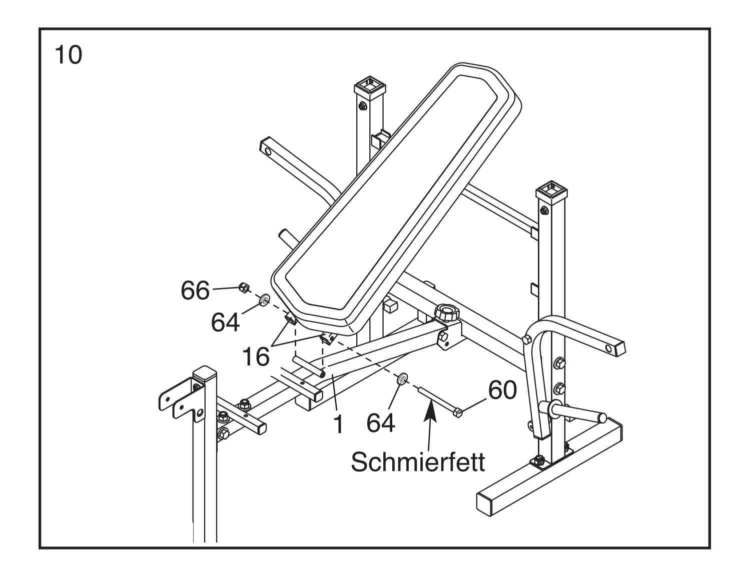
   Befestigen Sie die Rückenlehne (18) an die Rückenlehne-Rohre (16) mit vier M6 x 40mm Schrauben (62) und vier M6 Unterlegscheiben (65). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**



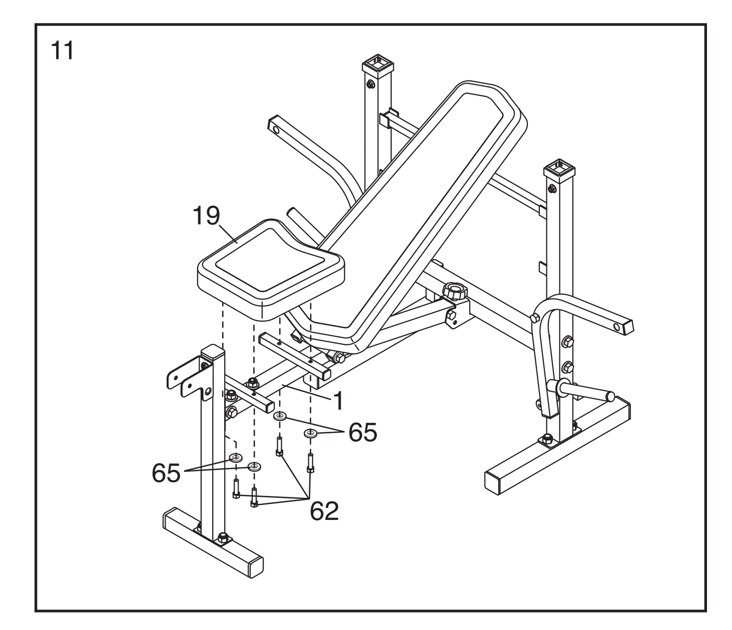
10. Wenden Sie ein wenig Schmierfett an den M10 x 170mm Bolzen (60) an.

    Befestigen Sie die Rückenlehne-Rohre (16) an das geschweisste Rohr am Rahmen (1) mit dem M10 x 170mm Bolzen (60), zwei M10 schwarze Beilagscheiben (64), und eine schwarze Kontermutter (66).

    Siehe Schritt 9. Ziehen Sie die M6 x 40mm Schrauben (62) fest.



11. Befestigen Sie den Sitz (19) an den Rahmen (1) mit vier M6 x 40mm Schrauben (62) und vier M6 Unterlegscheiben (65).

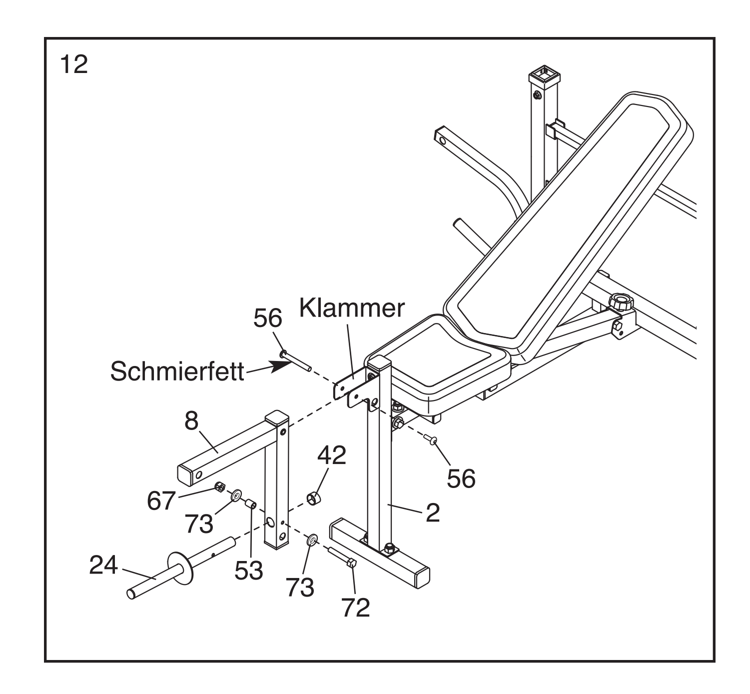


12. Befestigen Sie das Gewichtsröhre (24) an den Beinhebel (8) mit einem M8 x 58mm Bolzen (72), zwei M8 Unterlegscheiben (73), einem 13mm x 11,5mm Abstandhalter (53), und einer M8 Kontermutter (67).

    Als nächstes drücken Sie den Beinhebel-Stossdämpfer (42) auf das Gewichtsröhre (24).

    Wenden Sie Schmierfett an das Gebinde eines M10 x 54mm Bolzensatzes (56) an.

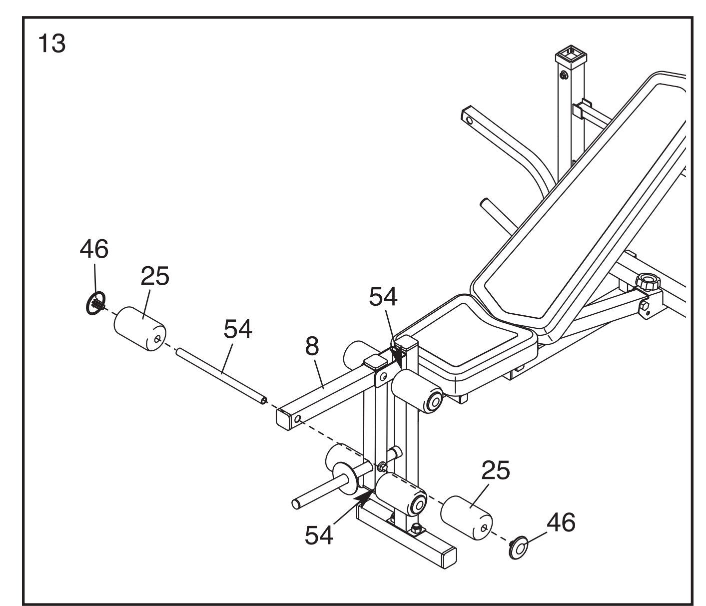
    Befestigen Sie den Beinhebel (8) an die Klammer auf dem Vorderbein (2) mit dem M10 x 54mm Bolzensatz (56). **Vergewissern Sie sich, dass der Zylinder des Bolzensatzes durch beide Seiten der Klammer am Vorderbein durchgeschoben wurde.**



13. Führen Sie ein langes Polsterröhre (54) in das angezeigte Loch im Beinhebel (8).

    Schieben Sie einen grossen Schaumstoffpolster (25) auf jedes Ende des langen Polsterrohres (54). Dann drücken Sie eine grosse Polsterklappe (46) in jedes grosse Schaumstoffpolster ein.

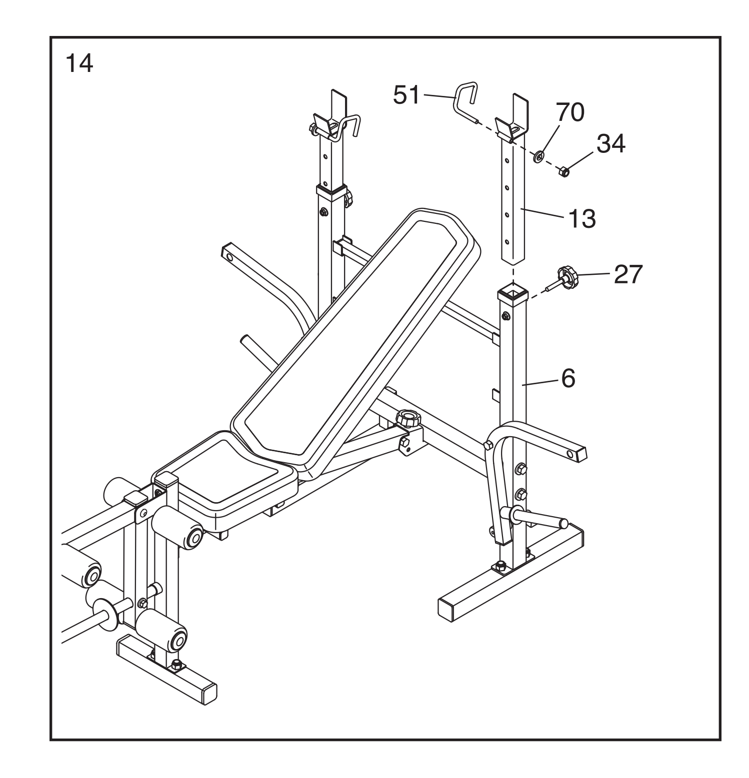
    Wiederholen Sie diesen Schritt mit den anderen langen Polsterröhren (54).



14. Befestigen Sie den linken Hantelhaken (51) an eine Gewichtsstütze (13), wie gezeigt, mit einer M10 silbernen Beilagscheibe (70) und einer M10 silbernen Kontermutter (34). **Ziehen Sie die silberne Kontermutter nicht zu fest an; der linke Hantelhaken muss sich leicht drehen können.**

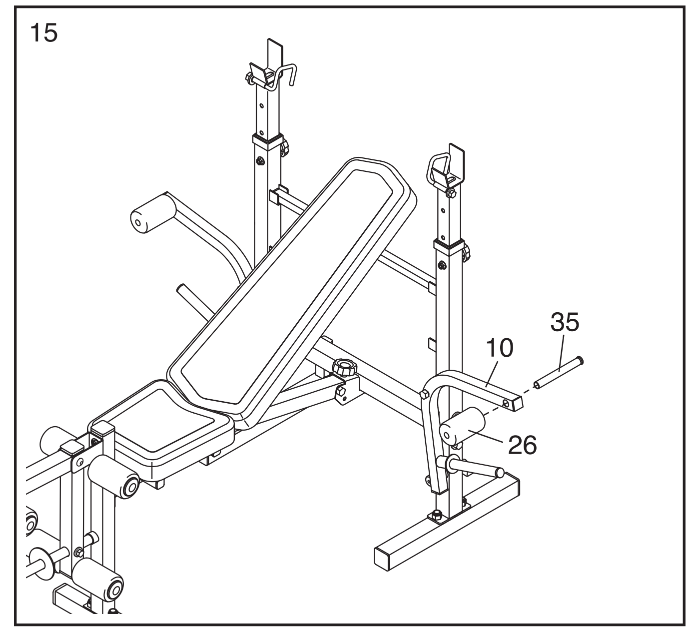
    Fügen Sie die Gewichtsstütze (13) in den linken Pfosten (6) ein und drehen Sie einen Pfosten-Knopf (27) durch den linken Pfosten in einer der verstellbaren Löchern in der Gewichtsstütze ein.

    Wiederholen Sie diesen Schritt für die andere Seite der Kraftbank.

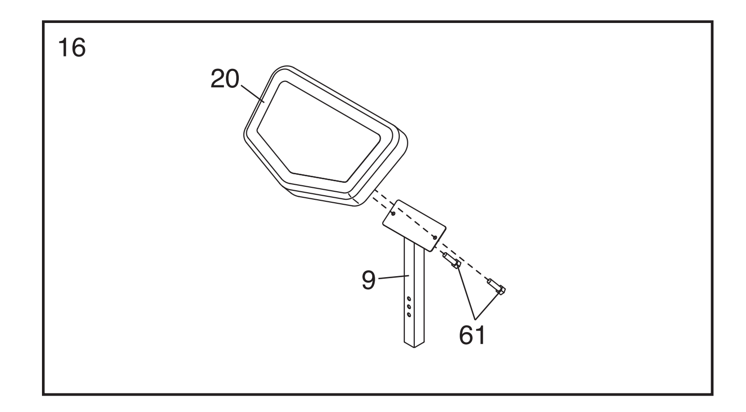


15. Fügen Sie ein kurzes Polsterrohr (35) in den linken Schwungarm (10) ein. Schieben Sie einen kleinen Schaumstoffpolster (26) über das kurze Polsterrohr.

    Wiederholen Sie diesen Schritt für die andere Seite der Kraftbank.



16. Befestigen Sie das Curl-Polster (20) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (61) am Curl-Pfosten (9).



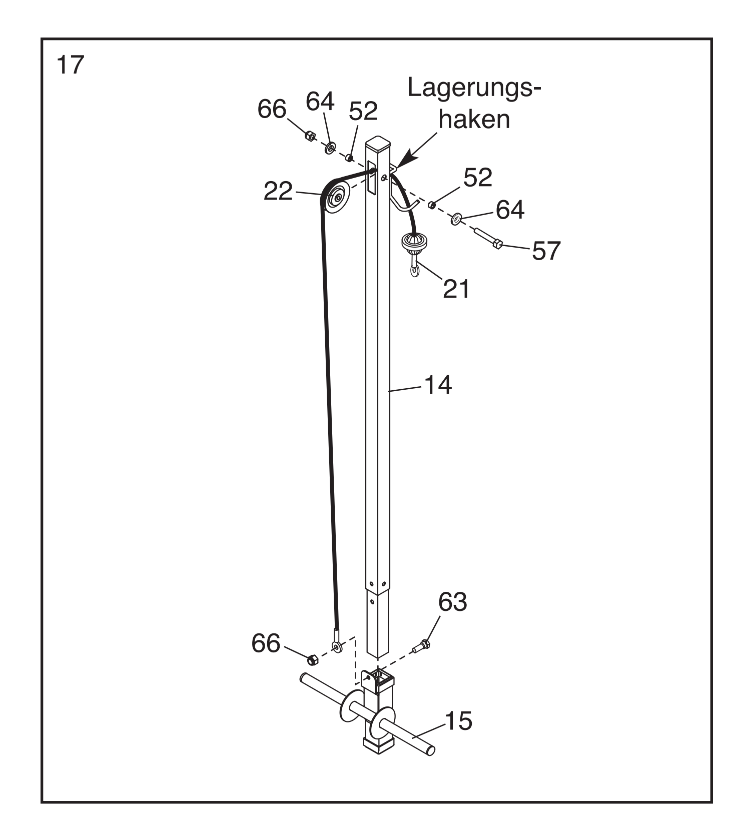
17. Führen Sie das Kabel (21) durch den oberen Teil des Lat Turms (14); **vergewissern Sie sich, dass das Kabel sich unter dem Lagerungshaken befindet.**

    Als nächstes, wickeln Sie das Kabel (21) über die Rolle (22) und befestigen Sie die Rolle innerhalb des Lat Turms (14) mit einem M10 x 60mm Bolzen (57), zwei M10 schwarzen Beilagscheiben (64), zwei 16mm x 10mm Abstandhaltern (52), und einer M10 schwarzen Kontermutter (66).

    Fügen Sie einen M10 x 20mm Bolzen (63) in die Klammer auf der Gewichtshalterung (15) ein.

    Schieben Sie die Gewichtshalterung (15) auf den Lat Turm (14) auf.

    Anschliessend schieben Sie das Ende vom Kabel (21) auf den M10 x 20mm Bolzen (63) auf, und drehen eine M10 schwarze Kontermutter (66) auf dem Bolzen fest.



18. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind bevor Sie die Kraftbank benützen. Die Benutzung aller übrigen Teile, wird in EINSTELLUNG erklärt, die auf Seite 13 anfängt.**

EINSTELLUNG

Die Kraftbank ist dafür geschaffen, dass man sie mit dem eigenen Gewichtssatz (nicht inkludiert) verwendet. Die unten angeführten Schritte erklären wie Sie die Kraftbank einstellen können. Beziehen Sie sich auch auf die beigelegten Trainingsanweisungen, um sich die korrekte Form für einige Übungen anzusehen.

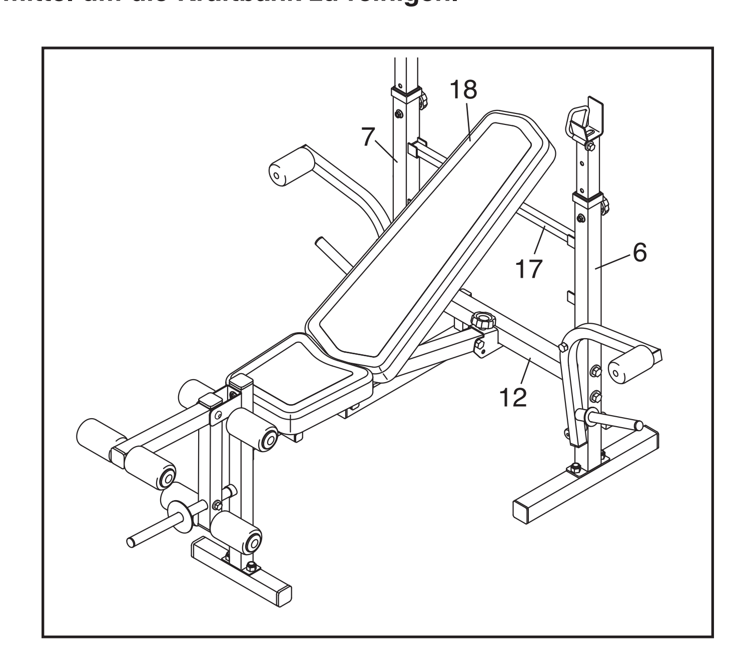
Vergewissern Sie sich jedes Mal, dass alle Teile richtig fest angezogen sind wenn Sie die Kraftbank benützen. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Man kann die Kraftbank mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel reinigen. **Benützen Sie keine Lösemittel um die Kraftbank zu reinigen.**

EINSTELLUNG DER RÜCKENLEHNE

Die Rückenlehne (18) kann in einer Neigungsposition, eine flache Position oder einer von den zwei erhöhten Positionen verwendet werden.

Um die Rückenlehne (18) in einer Neigungsposition zu benützen, entfernen Sie die Rückenlehne-Halterung (17) und legen Sie die Rückenlehne auf die Querstange (12).

Um die Rückenlehne (18) in einer flachen Position oder einer Steigerungsposition zu benützen, stellen Sie die Rückenlehnenstütze (17) so ein, dass die Stifte an den Enden nach unten gerichtet sind. Dann fügen Sie die Rückenlehne-Halterung ganz in einer der Klammersätze auf den linken und rechten Pfosten (6, 7) ein. Rasten Sie die Rückenlehne auf der Rückenlehne-Halterung.

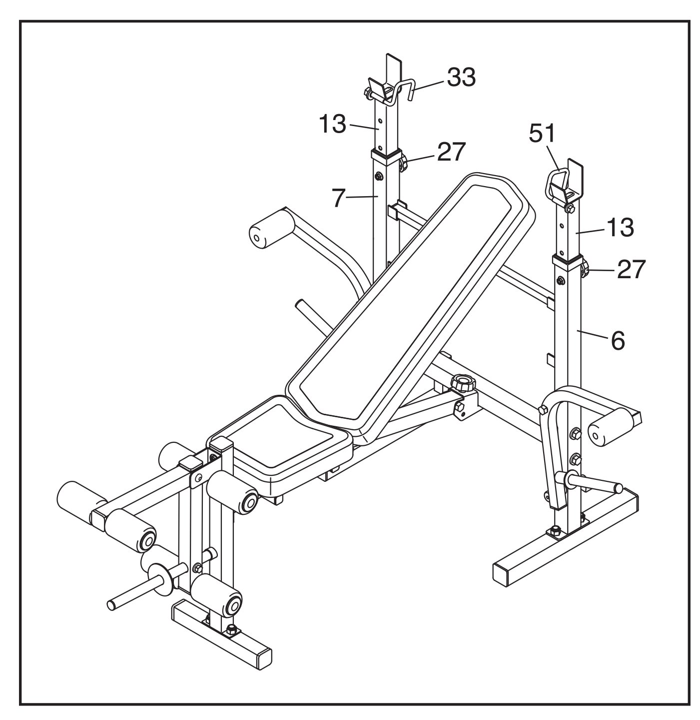


EINSTELLUNG DER GEWICHTSSTÜTZEN

Um die Höhe der Gewichtsstützen (13) einzustellen, entfernen Sie zuerst die Pfosten-Knöpfe (27). Anschliessend, stellen Sie die Gewichtsstützen auf die gewünschte Höhe ein, und drehen Sie die Pfosten-Knöpfe in den linken und rechten Pfosten (6, 7), und auch in den Verstell-Löchern der Gewichtsstützen, fest. **Vergewissern Sie sich, dass die Pfosten-Knöpfe in den Verstell-Knöpfen der Gewichtsstützen eingefügt sind, und das die Gewichtsstützen auf der gleichen Höhe sind.**

BENÜTZUNG DER HANTELHAKEN

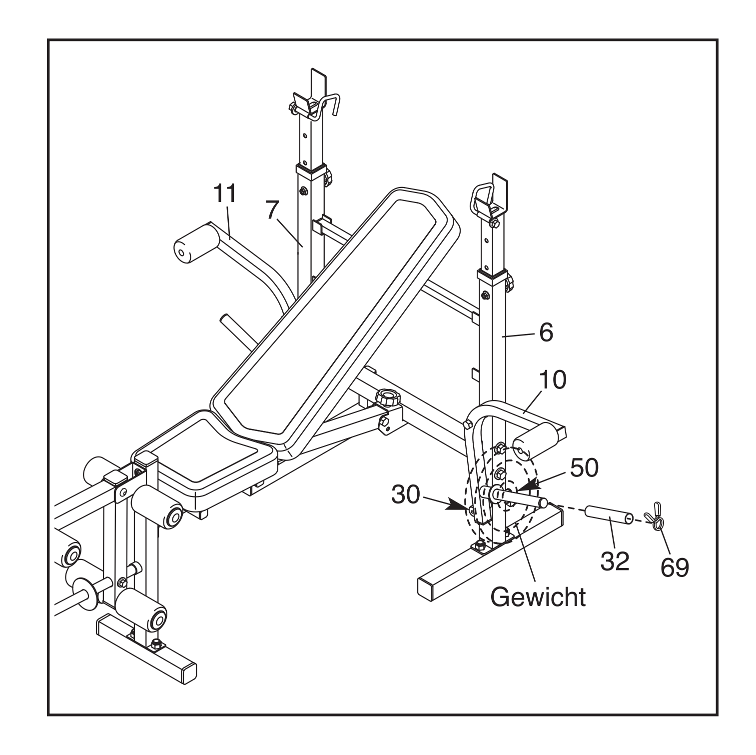
Um Gewichte hinzuzufügen oder wegzunehmen während sich Ihre Hantel (nicht inkludiert) auf den Gewichtsstützen (13) befindet, sichern Sie zuerst die Hantel indem Sie die Hantelhaken (33, 51) über die Hantel drehen. Dies verringert die Chance dass die Hantel umkippen wird.



BENÜTZUNG DER SCHWUNGARME

Um die Schwungarme (10, 11) zu benützen, schieben Sie die gewünschte Anzahl an Gewichten (nicht inkludiert) auf die Gewichtsrohre auf den Schwungarmen. Falls die Gewichte grössere Löcher in der Mitte haben, schieben Sie zuerst einen Gewichtsadapter (32) auf jedes Gewichtsrohr. **Sichern Sie die Gewichte mit dem Federverschluss (69) ab.**

Anmerkung: Bevor Sie die Bankdrück-Übungen beginnen, entfernen Sie die Stossdämpfer-Knöpfe (50) und die Schwungarm-Stossdämpfer (30) von den Pfosten (6, 7) um die Funktion der Schwungarme (10, 11) nicht zu beinträchtigen.

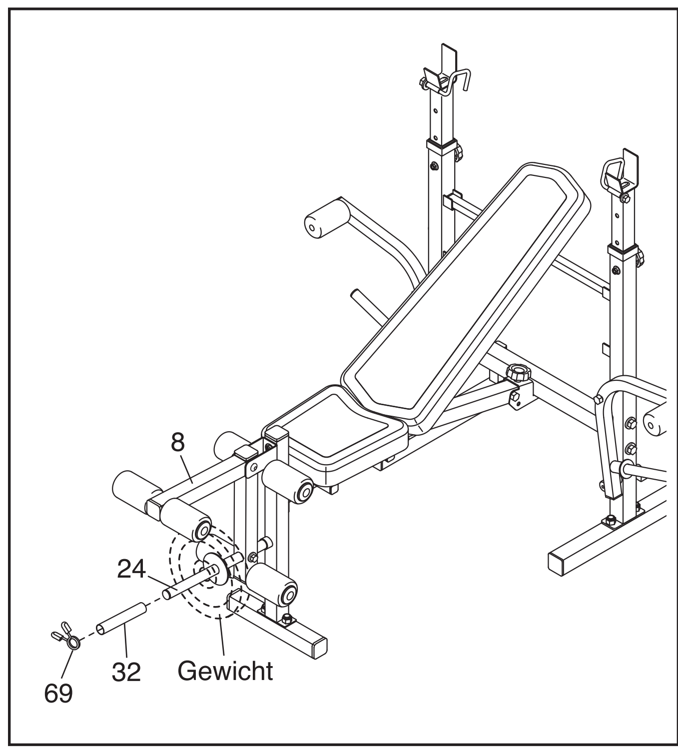


⚠ WARNUNG: Legen Sie nicht mehr als 23 kg auf der Schwungarme (10, 11).



BENÜTZEN DES BEINHEBELS

Um den Beinhebel (8) zu benützen, schieben Sie die gewünschten Gewichte (nicht inkludiert) auf das Gewichtsröhre (24) am Beinhebel auf. Falls die Gewichte in der Mitte grössere Löcher haben, schieben Sie zuerst einen Gewichtsadapter (32) auf das Gewichtsröhre. Sichern Sie die Gewichte mit einem Federverschluss (69) ab.



⚠ WARNUNG: Bringen Sie nicht mehr als 32 kg auf dem Beinhebel (8) an. Beim Benützen des Beinhebels, legen Sie eine Hantel (nicht inkludiert) mit der gleichen Gewichts-menge auf die Gewichtsablage, um die Kraftbank auszu-gleichen.

BENÜTZUNG DES LAT TURMS

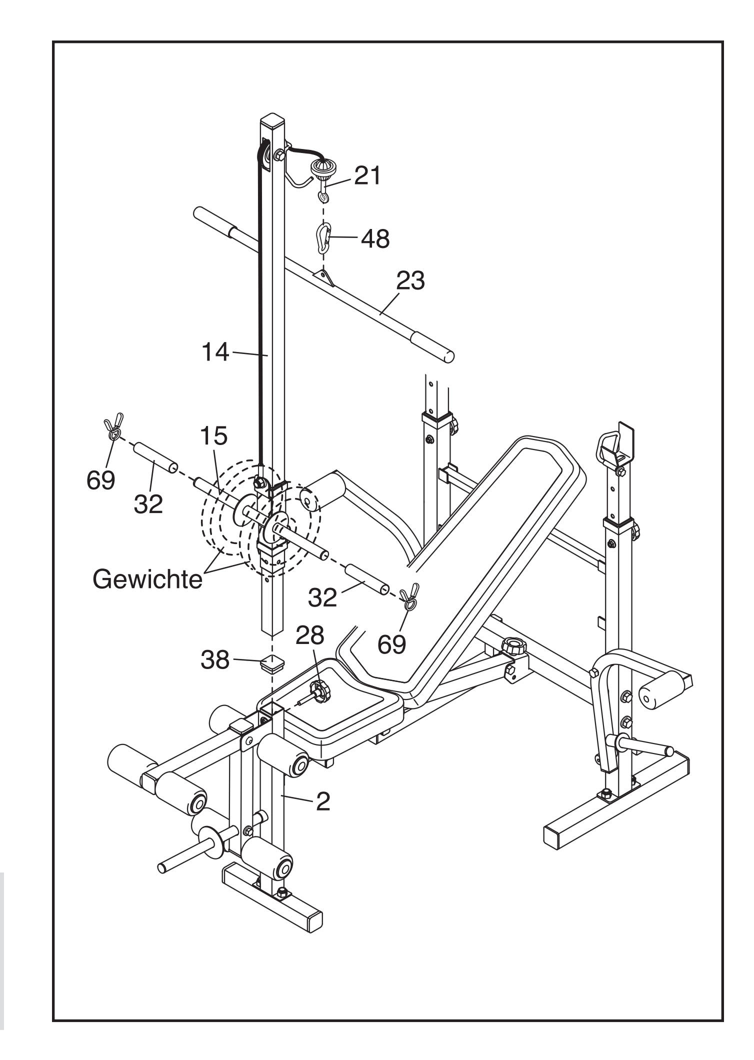
Um den Lat Turm (14) zu benützen, entfernen Sie zuerst die 45mm quadratische Innenkappe (38) von dem Vorderbein (2). Als nächstes, fügen Sie den Lat Turm in das Vorderbein ein, und ziehen Sie den Curl-Knopf (28) im Vorderbein und innerhalb des Lochs im Lat Turm fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Curl-Knopf sich im Loch innerhalb des Lat Turms befindet.**

Als nächstes, schieben Sie die gewünschte Menge an Gewichten (nicht inkludiert) auf die Gewichtsrohre auf, die sich auf der Gewichtshalterung (15) befinden. Falls die Gewichte grosse Löcher in der Mitte vorweisen, schieben Sie zuerst einen Gewichtsadapter (32) auf jedes Gewichtsrohr auf. **Sichern Sie die Gewichte mit den Federverschlüssen (69) ab.**

Anmerkung: Wenn Sie den Lat Turm (14) nicht benützen, entfernen Sie es, und fügen Sie die 45mm quadratische Innenkappe (38) in das Vorderbein (2) ein.

Befestigen Sie die Lat-Stange (23) mit dem Karabinerhaken (48) and das Kabel (21).

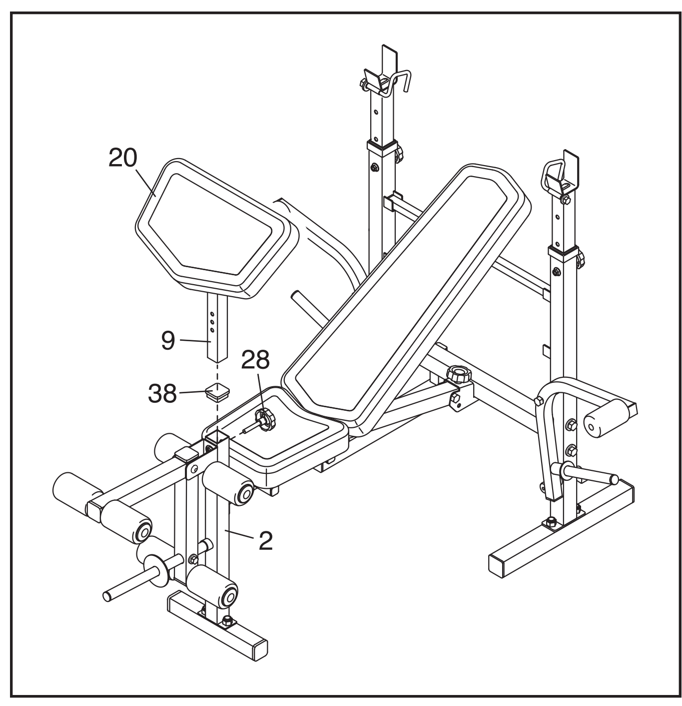
⚠ WARNUNG: Legen Sie nicht mehr als 59 kg auf die Gewichtshalterung (15).



BENÜTZEN DES CURL-POLSTERS

Um den Curl-Polster (20) zu benützen, entfernen Sie zuerst die 45mm quadratische Innenkappe (38) vom Vorderbein (2). Als nächstes fügen Sie die Curlpfosten (9) in das Vorderbein ein, und ziehen den Curl-Knopf (28) in das Vorderbein und in einer der verstellbaren Löchern in der Curlpfosten fest an. **Vergewissern Sie sich, dass der Curl-Knopf sich in einer der Löchern in der Curlpfosten befindet.**

Anmerkung: Wenn Sie den Curl-Polster (20) nicht benützen, entfernen Sie die Curlpfosten (9) und fügen Sie die 45mm quadratische Innenkappe (38) in das Vorderbein (2) ein.



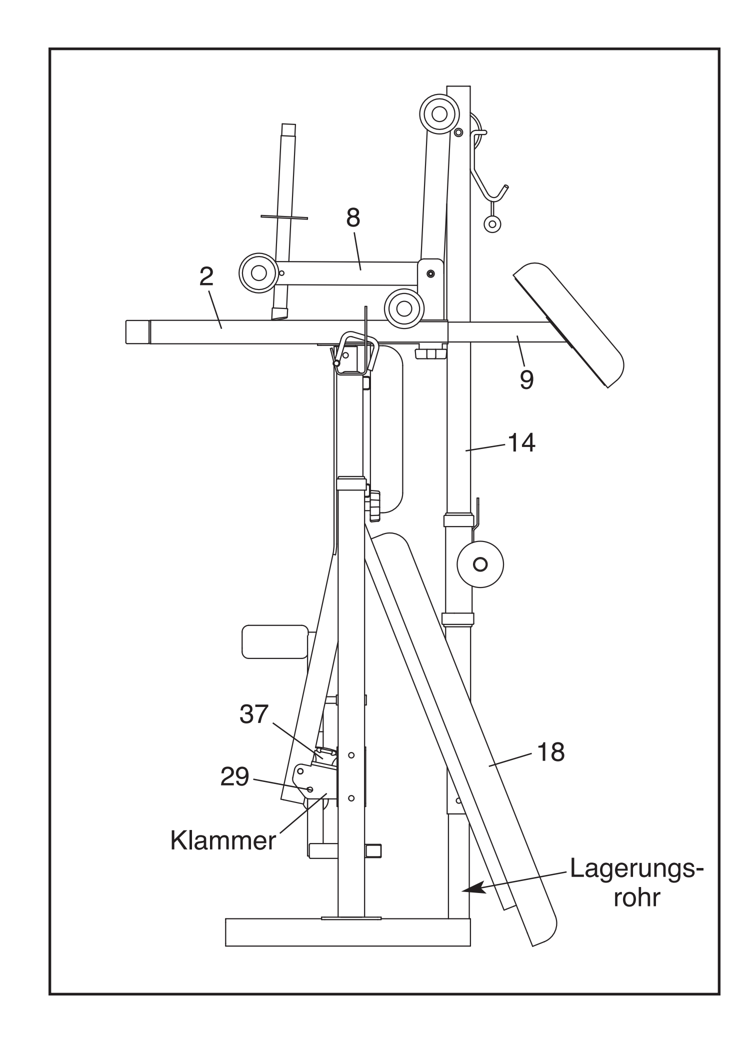
LAGERUNG DER KRAFTBANK

Sie können entweder die Curlpfosten (9) oder den Lat Turm (14) auf dem Lagerungsrohr auf dem rechten Basis aufbewahren, wenn Sie diese nicht benützen.

Bevor Sie die Kraftbank lagern, entfernen Sie alle Gewichte, schieben Sie den Lat Turm (14) auf das Lagerungsrohr auf, und stellen Sie die Rückenlehne (18) auf die höchste Neigungsstufe ein. Anmerkung: Um ein klares Bild darzustellen, ist der linke Schwungarm nicht angezeigt.

Um die Kraftbank zu lagern, entfernen Sie zuerst den Rahmenknopf (37) und den Querstangenstift (29) von der angezeigten Klammer.

Als nächstes, heben Sie das Vorderbein (2) so hoch als möglich. Fügen Sie den Rahmenknopf (37) und den Querstangenstift (29) in die Klammer ein. Der Querstangenstift wird das Herunterklappen der Kraftbank vermeiden.



TRAININGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN DES KRAFT TRAININGS

Anmerkung: (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Muskel Aufbau - Muscle Building—Trainieren Sie Ihre Muskeln knapp vor der Grenze der maximalen Kapazität, und erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings. Passen Sie den Intensitätsgrad eines individuellen Trainings wie folgt an:
- Verändern Sie die Menge des gebrauchten Widerstandes.
- Verändern Sie die Anzahl an Wiederholungen oder durchgeführte Sets.

Beurteilen Sie selber, wieviel Widerstand für Sie richtig ist. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Toning—Straffen Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie in einem angemessenen Prozentanteil ihrer Kapazität bearbeiten. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtsverlust—Um abzunehmen, benützen Sie ein wenig Widerstand, und erhöhen Sie die Anzahl an Wiederholungen in jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Cross Training—Kombinieren Sie Krafttraining und Aerobic Training durch folgendes Programm:
- Krafttraining am Montag, Mittwoch, und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten Aerobic Training am Dienstag und Donnerstag.
- Einen ganzen Ruhetag um Ihren Körper Zeit zum Erholen zu geben.

FITNESSTRAINING RICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut, und lernen Sie die richtige Form jedes Trainings kennen. Beurteilen Sie selber, wie lange Ihre Trainingszeit verlaufen soll, und die Anzahl an Wiederholungen und Sets die Sie vervollständigen möchten. Machen Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritt, und seien Sie auf Ihre Körpersignale einfühlsam. Nehmen Sie sich nach jedem Training mindestens einen Tag frei.

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen und leichtem Training. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz, und Ihre Zirkulation als Vorbereitung Ihres Trainings.

Fitnesstraining—Inkludieren Sie 6 bis 10 verschiedene Übungen in jedem Training. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe, und legen Sie besonders Wert auf die Muskeln die Sie entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen. Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln, und hilft Probleme nach dem Training zu vermeiden.

ÜBUNGSHALTUNG

Beteiligen Sie sich an allen Übungen für jedes Training, und bewegen Sie nur die notwendigen Körperteile. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Set glatt aus, und ohne Pause zu machen. Die Strapazier-Phase jeder Wiederholung sollte ungefähr halb so lange dauern wie die Erhol-Phase. Atmen Sie während der Strapazier-Phase jeder Wiederholung aus, und atmen Sie während der Erhol-Phase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause.
- Muskel Aufbau—Rasten Sie für drei Minuten nach jedem Set.
- Toning—Rasten Sie für eine Minute nach jedem Set.
- Gewichtsverlust—Rasten Sie für 30 Sekunden nach jedem Set.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie Ihr Gewicht und Ihre Haupt-Körpermassen einmal im Monat auf. Um gute Ergebnisse zu erzielen, machen Sie Fitnesstraining einen regelmässigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE1409.0

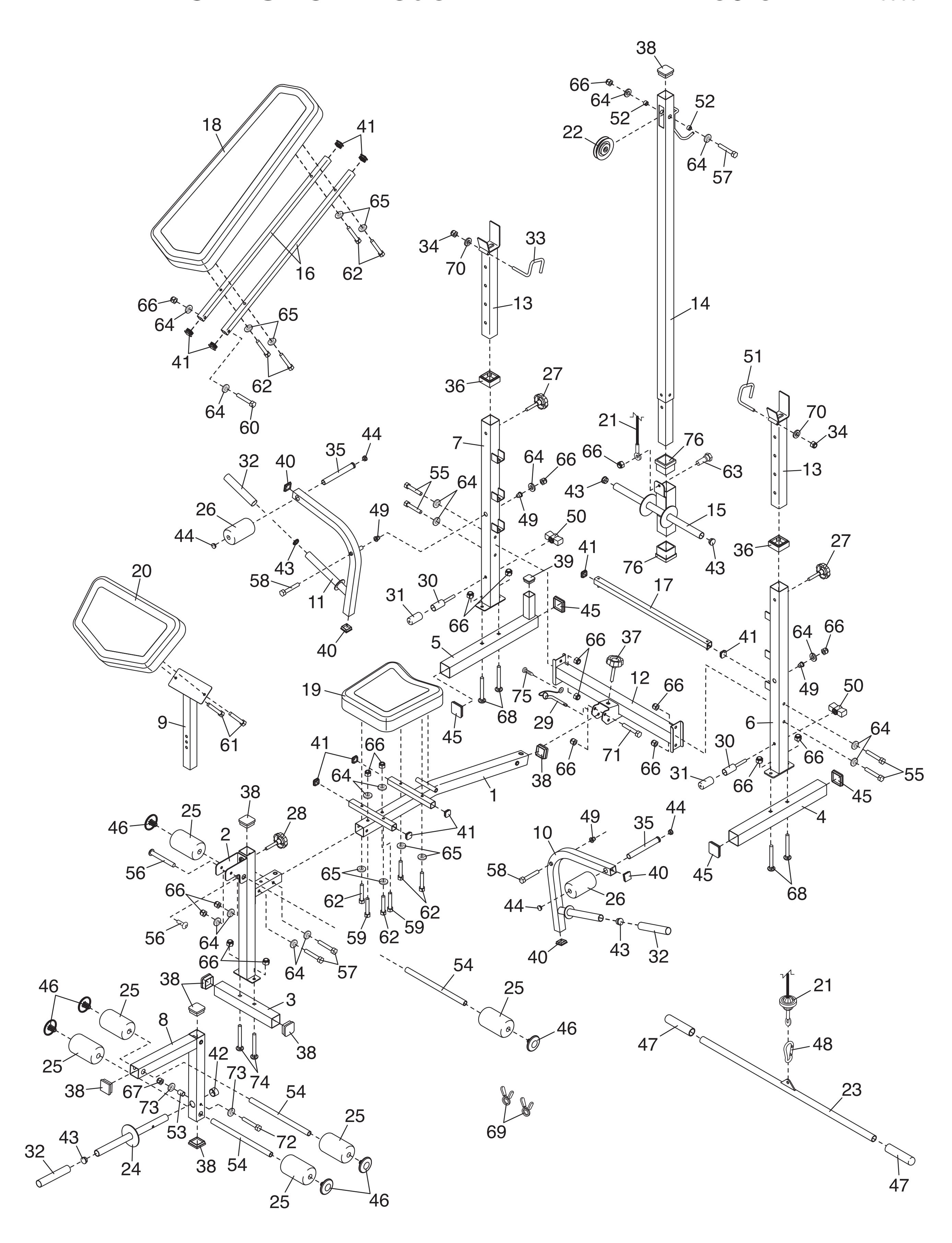
R0909A

Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Rahmen
2	1	Vorderbein
3	1	Vorderbasis
4	1	Linke Basis
5	1	Rechte Basis
6	1	Linker Pfosten
7	1	Rechter Pfosten
8	1	Beinhebel
9	1	Curl-Pfosten
10	1	Linker Schwungarm
11	1	Rechter Schwungarm
12	1	Querstange
13	2	Gewichstütze
14	1	Lat Turm
15	1	Gewichtshalterung
16	2	Rückenlehne-Rohr
17	1	Rückenlehnenstütze
18	1	Rückenlehne
19	1	Sattel
20	1	Curl-Pfosten
21	1	Kabel
22	1	Rolle
23	1	Lat-Stange
24	1	Gewichtröhre
25	6	Grosser Schaumstoffpolster
26	2	Kleiner Schaumstoffpolster
27	2	Pfosten-Knopf
28	1	Curl-Knopf
29	1	Querstangenstift
30	2	Schwungarm-Stossdämpfer
31	2	Stossdämpferabdeckung
32	3	Gewichtsadapter
33	1	Rechter Hantelhaken
34	2	M10 Silberne Kontermutter
35	2	Kurze Polsterröhre
36	2	50mm Quadratische Buchse
37	1	Rahmenknopf
38	8	45mm Quadratische Innenkappe
39	1	32mm Quadratische Innenkappe
40	4	30mm Quadratische Innenkappe
41	10	25mm Quadratische Innenkappe
42	1	Beinhebel Stossdämpfer
43	5	Runde 25mm Innenkappe
44	4	Kleine Polsterkappe
45	4	Quadratische 50mm Innenkappe
46	6	Grosse Polsterkappe
47	2	Lat-Stangen Griff
48	1	Karabinerhaken
49	4	Buchse
50	2	Stossdämpfer Knopf
51	1	Linker Hantelhaken
52	2	16mm x 10mm Abstandhalter
53	1	13mm x 11,5mm Abstandhalter
54	3	Lange Polsterröhre
55	4	M10 x 65mm Bolzen
56	1	M10 x 54mm Bolzensatz
57	3	M10 x 60mm Bolzen
58	2	M10 x 130mm Bolzen
59	2	M10 x 55mm Bolzen
60	1	M10 x 170mm Bolzen
61	2	M6 x 16mm Schraube
62	8	M6 x 40mm Schraube
63	1	M10 x 20mm Bolzen
64	16	M10 Schwarze Beilagscheibe
65	8	M6 Unterlegscheibe
66	20	M10 Schwarze Kontermutter
67	1	M8 Kontermutter
68	4	M10 x 57mm Bolzen mit Vierkantansatz
69	2	Federverschluss
70	2	M10 Silberne Beilagscheibe
71	1	M10 x 70mm Bolzen
72	1	M8 x 58mm Bolzen
73	2	M8 Unterlegscheibe
74	2	M10 x 52mm Bolzen mit Vierkantansatz
75	1	M4 x 16mm Blechschraube
76	2	60mm Quadratische Buchse
*	–	Bedienungsanleitung
*	–	Trainingsposter
*	–	Schmiermittel
*	–	Werkzeug

Anmerkung: Änderungen vorbehalten. Für Information über die Bestellung von Ersatzteilen, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Diese Teile sind nicht abgebildet.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE1409.0

R0909A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modell-nummer und die Serien-nummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 279632 R0909A